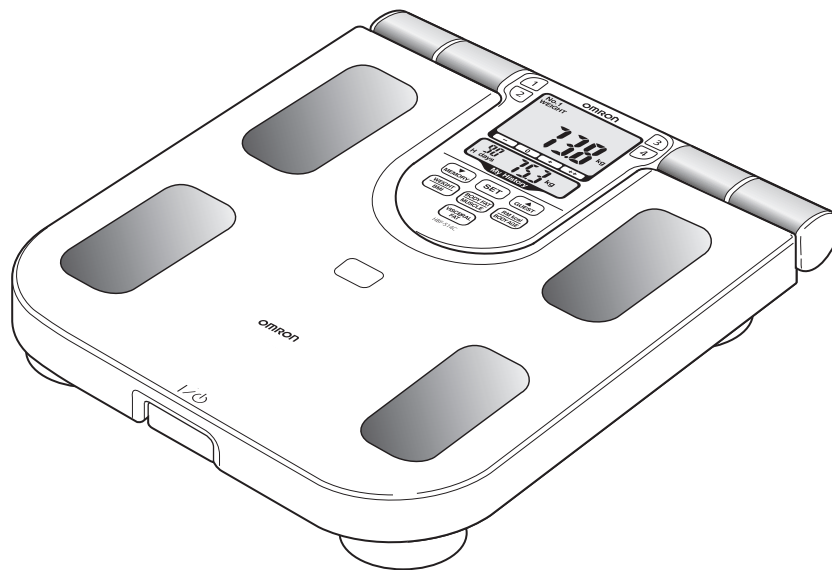
Manual de instruções

Balança de Controle Corporal

(Balança de Bioimpedância)

Modelo **HBF-514C**

PORTUGUÊS

All for Healthcare

ÍNDICE

Antes de usar a balança

Introdução P3
Informações de segurança P4
Informações sobre a composição corporal P6
Princípios de cálculo de análise corporal completa..P6
Índice de massa corporal P7
Gordura corporal P7
Gordura visceral P8
Metabolismo basal..P9
Músculos esqueléticos P10
Idade corporal..P10
Planejamento de longo prazo para o emagrecimento bem-sucedido...... P11
Horários de medição recomendados..P12

Instruções de operação

Conheça sua unidade P14
Instalação das pilhas..P17
Configurando a data e a hora P19
Configurando os dados pessoais P21
Alterar os dados pessoais..P23
Apagar os dados pessoais P24
Como fazer uma medição..P25
Entendendo os resultados da sua medição P30
Como medir somente o peso P31
Como usar a função de memória..P32

Cuidados e manutenção

Indicadores de erros P37
Solução de problemas P38
Cuidados e manutenção P39
Garantia P40
Especificações..P41
Informações importantes referentes à compatibilidade eletromagnética (EMC).... P42

333582 HBF-514-Z_PT_r10.fm Page 3 Tuesday, September 30, 2014 6:55 PM

INTRODUÇÃO

Obrigado por adquirir a Balança de Controle Corporal OMRON HBF-514C.

Preencha para consultas futuras.
*DATA DE COMPRA:*_________________________
*NÚMERO DE SÉRIE:*_________________________

Grampeie sua nota de compra aqui

A Balança de Controle Corporal OMRON é fácil de usar. Calcula os valores estimados de porcentagem de gordura corporal, porcentagem de músculos esqueléticos, o metabolismo basal e o nível de gordura visceral usando o método de impedância bioelétrica (IB). A balança também calcula o IMC (Índice de Massa Corporal), a idade corporal e o peso. Pressione o botão de ligar, selecione o número do perfil pessoal e suba na plataforma. A função memória pessoal pode ser usada para armazenar os dados de até quatro perfis de usuários. A função de memória armazena os resultados da medição de cada perfil pessoal de 1 dia, 7 dias, 30 dias e 90 dias, junto com a avaliação de baixo a muito alto para cada tipo de resultado da medição.

Sua HBF-514C vem com os seguintes componentes:

- Balança
- Manual de instruções
- 4 pilhas “AA”

⚠ADVERTÊNCIA
Não use ou permita que outros usem essa balança se forem usuários de marca-passo ou outro dispositivo médico implantado.

⚠ADVERTÊNCIA
Mulheres grávidas não devem usar este aparelho.

Leia todas as informações no manual de instruções e em qualquer outro documento contido na embalagem antes de usar a unidade.

GUARDE ESTE MANUAL

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

Para garantir o uso correto do produto, siga sempre as medidas básicas de segurança, incluindo as advertências e cuidados inclusos neste manual de instruções.

SÍMBOLOS DE SEGURANÇA USADOS NESTE MANUAL DE INSTRUÇÕES	
⚠ **ADVERTÊNCIA**	Indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou ferimentos graves.
⚠ **CUIDADO**	Indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em ferimentos leves ou moderados para o usuário ou paciente, ou danos ao equipamento ou outros bens.

OPERAÇÃO DO APARELHO

⚠ Não use esta balança se for usuário de marca-passo ou outro dispositivo médico implantado. A Balança de Controle Corporal transmite uma corrente elétrica extremamente fraca e imperceptível de 50 kHz e menos de 500 µA através do corpo do usuário durante a medição, para determinar a quantidade de tecido de gordura. O usuário não sente a corrente quando usa a balança.

⚠ Mulheres grávidas não devem usar este aparelho.

⚠ Consulte seu médico ou serviço de saúde antes de iniciar uma dieta de emagrecimento ou um programa de exercícios.

⚠ Mantenha a balança fora do alcance de crianças. O cabo pode se enroscar e causar estrangulamento.

⚠ Pessoas com deficiência ou fisicamente frágeis devem ser assistidas por uma outra pessoa ao usar esta balança, ou usar um corrimão, andador ou outro dispositivo de suporte, para evitar cair ao pisar dentro e fora da balança.

⚠ Leia todas as informações no manual de instruções e em qualquer outro documento contido na embalagem antes de usar a unidade.

⚠ Não use telefones móveis celulares, fornos de micro-ondas e outros dispositivos que geram fortes campos elétricos ou eletromagnéticos próximos à balança. Isso pode resultar em uma falha no funcionamento.

⚠ Não pise na borda ou na área de exibição da plataforma de medição. A balança pode tombar e causar lesão. E a medição poderá não ser correta.

⚠ Não pise na plataforma de medição, quando o corpo ou os pés estiverem molhados, por exemplo, depois de tomar um banho ou ducha. Você pode escorregar e se lesionar.

⚠ Não coloque a balança em superfícies com carpete ou tapete. A medição poderá não ser correta.

⚠ Não use o aparelho em superfícies escorregadias, como pisos e azulejos ou pisos molhados. A balança pode se mover. Você pode perder o equilíbrio e cair.

⚠ Não pule na plataforma de medição. Você pode perder o equilíbrio e cair. A balança pode ser danificada.

⚠ Fique na plataforma de medição com os pés descalços. Tentar ficar na plataforma de medição usando meias pode fazer com que você escorregue e perca o equilíbrio.

⚠ Não insira as pilhas com as polaridades posicionadas incorretamente.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

OPERAÇÃO DO DISPOSITIVO (continuação)

⚠ Não misture pilhas novas com pilhas usadas.

⚠ Não use pilhas de tipos diferentes.

⚠ Substitua as pilhas usadas por novas imediatamente. Substitua as quatro pilhas ao mesmo tempo.

⚠ Remova as pilhas se for guardar o aparelho por três meses ou mais.

⚠ Não exponha as pilhas a chamas ou fogo.

⚠ Se o fluido da pilha vazar e entrar em contato com sua pele ou roupa, enxágue imediatamente com bastante água. Entre em contato com um médico imediatamente no caso de contato com os olhos ou a pele.

⚠ O descarte do dispositivo, das pilhas, dos componentes e de acessórios opcionais deve ser feito de acordo com as regulamentações locais aplicáveis. O descarte ilegal pode causar poluição ambiental.

⚠ Opere a unidade unicamente para o fim para o qual foi desenvolvida. Não a use para nenhum outro propósito.

⚠ Este produto foi criado apenas para uso doméstico. Este produto não deve ser usado para fins profissionais em hospitais ou outras instalações médicas. Este produto não satisfaz os requisitos exigidos para uso profissional.

⚠ Remova a unidade de exibição da unidade principal antes de entrar na unidade. Se tentar remover a unidade de exibição enquanto pisa na unidade, você pode perder o equilíbrio e cair.

⚠ Não segure a alça dentro dos eletrodos de aderência ao armazenar a unidade de exibição no suporte da mesma. Os dedos podem ficar retidos entre a alça e a unidade.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

⚠ O uso da unidade deve estar de acordo com as instruções fornecidas neste manual. Alterações ou modificações não aprovadas pela OMRON Healthcare provocarão a anulação da garantia do produto para o usuário.

⚠ Não submeta a balança a choques fortes, como deixar a unidade cair.

⚠ Não mergulhe o dispositivo ou qualquer um de seus componentes na água.

INFORMAÇÕES SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL

PRINCÍPIOS DE CÁLCULO DE ANÁLISE CORPORAL COMPLETA

O que é análise corporal completa?

A análise corporal completa fornece uma compreensão abrangente de sua composição corporal, para ajudá-lo a atingir e/ou manter seus objetivos de condicionamento físico. Ao contrário de outras balanças com monitores de composição corporal que se baseiam em medições de pé a pé, a balança OMRON mede todo o corpo (do braço ao pé), o que fornece um perfil preciso clinicamente comprovado.

Como a Balança de Controle Corporal OMRON calcula a sua composição corporal:

O algoritmo OMRON enfoca o método de impedância bioelétrica, bem como altura, peso, idade e sexo.

Método da impedância bioelétrica: a Balança de Controle Corporal OMRON estima o percentual de gordura corporal pelo método de impedância bioelétrica. Os músculos, o sangue, os ossos e os tecidos do corpo que contêm quantidades elevadas de água conduzem facilmente a eletricidade. Por outro lado, a gordura corporal não armazena muita água; por conseguinte, tem pouca condutividade elétrica. A Balança de Controle Corporal OMRON envia uma corrente elétrica extremamente fraca de 50 kHz e 500 µA através de seu corpo para determinar o total de água em cada tecido. Você não perceberá nem sentirá a corrente elétrica.

As proporções de água nas porções superior e inferior de seu corpo se modificam durante todo o dia, pois a gravidade puxa mais água em suas extremidades inferiores. Isto significa que a impedância elétrica do corpo também varia, se mais água está em suas pernas, outras balanças, como a de pé a pé, podem apresentar leituras incorretas de gordura corporal. A Balança de Controle Corporal OMRON calcula as medidas das mãos para os pés, o que reduz a influência que o movimento da água tem nos resultados da sua composição corporal.

INFORMAÇÕES SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

O Índice de Massa Corporal (IMC) é um número calculado a partir do peso e da altura de uma pessoa. O IMC é um indicador confiável de gordura corporal para as pessoas. O IMC não mede a gordura corporal diretamente, mas as pesquisas mostram que o IMC se correlaciona com medidas diretas de gordura corporal. O IMC é usado como uma ferramenta de triagem, para identificar possíveis problemas de peso para adultos. O IMC é calculado usando a seguinte fórmula baseada em uma relação entre o peso e altura:

IMC = peso (kg) / altura (m) / altura (m)

Como interpretar o resultado do IMC

Índice de Massa Corporal (IMC)	IMC (designação da OMS)	Barra de classificação de IMC (– / 0 / + / ++)	Avaliação de IMC
Menos de 18,5	- (Abaixo do peso)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ou mais e menos de 25	0 (Normal)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ou mais e menos de 30	+ (Sobrepeso)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ou mais	++ (Obeso)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Fonte: os valores para o julgamento da obesidade são propostos pela OMS, a Organização Mundial da Saúde.

GORDURA CORPORAL

A gordura corporal tem um papel vital no armazenamento de energia e proteção de órgãos internos. Nós carregamos dois tipos de gordura em nosso corpo: 1) gordura essencial, que é armazenada em pequenas quantidades para proteger o corpo e 2) gordura armazenada, que é queimada para energia durante a atividade física. Embora a gordura corporal em excesso possa ser prejudicial, ter muito pouca gordura pode ser tão prejudicial quanto. Além disso, a distribuição da gordura corporal em homens e mulheres é diferente, então a base para a classificação do percentual de gordura corporal é diferente entre os sexos.

Como interpretar o resultado da porcentagem de gordura corporal

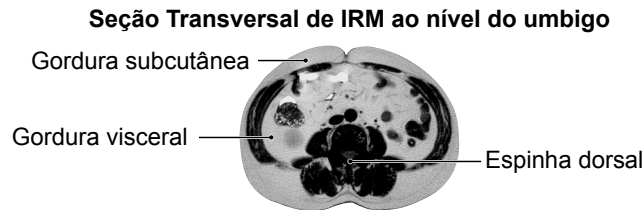
Sexo	Idade	Baixo (-)	Normal (0)	Alto (+)	Muito alto (++)
Feminino	**20-39**	< 21,0	21,0 - 32,9	33,0 - 38,9	≧ 39,0
	40-59	< 23,0	23,0 - 33,9	34,0 - 39,9	≧ 40,0
	60-79	< 24,0	24,0 - 35,9	36,0 - 41,9	≧ 42,0
Masculino	**20-39**	< 8,0	8,0 - 19,9	20,0 - 24,9	≧ 25,0
	40-59	< 11,0	11,0 - 21,9	22,0 - 27,9	≧ 28,0
	60-79	< 13,0	13,0 - 24,9	25,0 - 29,9	≧ 30,0

Fonte: baseado nas diretrizes NIH/OMS para IMC
Fonte: Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, vol.72 , setembro de 2000

INFORMAÇÕES SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL

GORDURA VISCERAL

A gordura visceral é encontrada no abdômen e em órgãos vitais circundantes. Ela é diferente da gordura encontrada diretamente por baixo da pele, referida como gordura subcutânea. A gordura visceral pode passar despercebida porque não é visível a olho nu. Uma forma através da qual a gordura visceral pode ser vista é imagem de ressonância magnética (IRM).

Seção Transversal de IRM ao nível do umbigo

O excesso de gordura visceral está provavelmente intimamente ligado ao aumento dos níveis de gordura no sangue, o que pode levar a doenças como colesterol elevado, doenças cardíacas e diabetes tipo 2.
Para evitar ou aliviar estas doenças, é importante reduzir o nível de gordura visceral a um nível aceitável.

Como interpretar o resultado do nível de gordura visceral

Classificação do nível de gordura visceral ≦ 9	10 ≦ Classificação do nível de gordura visceral ≦ 14	Classificação do nível de gordura visceral ≧ 15
0 (Normal)	+ (Alto)	++ (Muito alto)

Distribuição de área de gordura visceral (0 - aprox. 300 cm^2, 1 polegada=2,54 cm) com 30 níveis.
Fonte: Omron Healthcare

OBSERVAÇÃO: os níveis de gordura visceral são valores relativos e não absolutos.

INFORMAÇÕES SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL

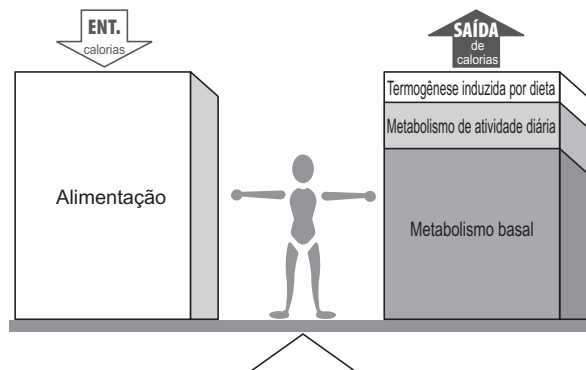
METABOLISMO BASAL

Independentemente do seu nível de atividade, exclude a quatidade mínima de consumo de calorias é necessária para manter as funções fisiológicas diárias. Conhecido como metabolismo basal, ele indica quantas calorias você precisa ingerir para que o seu corpo tenha energia suficiente para funcionar.

60-70% do uso de energia diário é para o metabolismo basal

A quantidade total de energia utilizada pelo corpo em um dia típico é o seguinte:

Metabolismo basal	Energia necessária para manter as funções vitais.
Metabolismo de atividade diária	Energia usada para atividades diárias como ir ao trabalho, tarefas domésticas, hobbies etc.
Termogênese induzida por dieta	Energia emitida após uma refeição.

A proporção destes é 60%-70% para o metabolismo basal, 20%-30% para a atividade diária e 10% para a termogênese induzida pela dieta. Isso significa que o metabolismo basal representa a maior parte do nosso consumo diário de energia.
Se a nossa ingestão calórica diária exceder a quantidade de energia necessária para estas atividades, as calorias adicionais podem ser armazenadas como gordura.

INFORMAÇÕES SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL

MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

O músculo esquelético é o tipo de músculo que podemos ver e sentir. Quando você faz exercícios para aumentar a massa muscular, o músculo esquelético está sendo exercitado. Os músculos esqueléticos anexam-se ao esqueleto e vêm em pares, um músculo para mover o osso em uma direção e outro para movê-lo para o outro lado. O aumento do músculo esquelético aumenta as necessidades de energia do seu corpo. Quanto mais músculos você tiver, mais calorias seu corpo vai queimar. O desenvolvimento de músculo esquelético pode ajudar a prevenir o “rebote” de ganho de peso. A manutenção e o aumento do músculo esquelético estão intimamente ligados à taxa de metabolismo basal.

Interpretando o resultado da porcentagem de músculo esquelético

Sexo	Idade	Baixo (-)	Normal (0)	Alto (+)	Muito alto (++)
Feminino	**18-39**	< 24,3	24,3 - 30,3	30,4 - 35,3	≧ 35,4
	40-59	< 24,1	24,1 - 30,1	30,2 - 35,1	≧ 35,2
	60-80	< 23,9	23,9 - 29,9	30,0 - 34,9	≧ 35,0
Masculino	**18-39**	< 33,3	33,3 - 39,3	39,4 - 44,0	≧ 44,1
	40-59	< 33,1	33,1 - 39,1	39,2 - 43,8	≧ 43,9
	60-80	< 32,9	32,9 - 38,9	39,0 - 43,6	≧ 43,7

Fonte: Omron Healthcare

IDADE CORPORAL

A idade corporal se baseia no seu metabolismo basal. A idade corporal é calculada usando o seu peso, porcentagem de gordura corporal e porcentagem de músculos esqueléticos, para produzir um guia para avaliar se a sua idade corporal está acima ou abaixo da sua idade real.

INFORMAÇÕES SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL

⚠ADVERTÊNCIA

Consulte seu médico ou serviço de saúde antes de iniciar uma dieta de emagrecimento ou um programa de exercícios.

PLANEJAMENTO DE LONGO PRAZO PARA O EMAGRECIMENTO BEM-SUCEDIDO

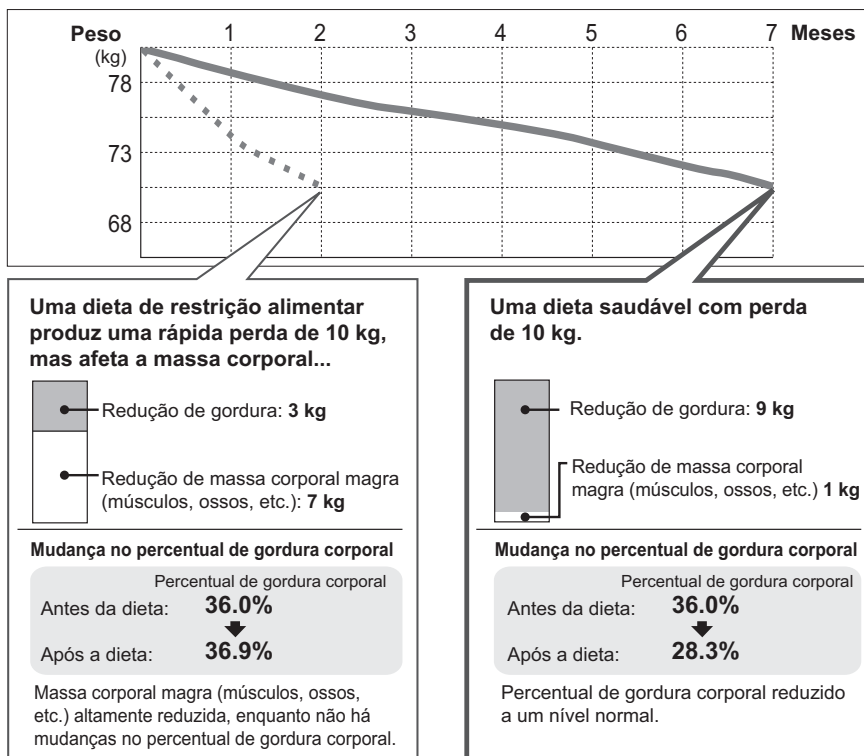
Há muitas razões para as pessoas perderem peso. Para serem mais saudáveis. Para terem uma aparência melhor. Para se sentirem melhor. Para terem mais energia.

Não importa qual seja a razão, a perda de peso bem sucedida e o controle de peso saudável depende de metas e expectativas sensatas. Se você definir metas sensatas para si mesmo, provavelmente você as alcançará e terá uma melhor chance de manter a perda de peso.

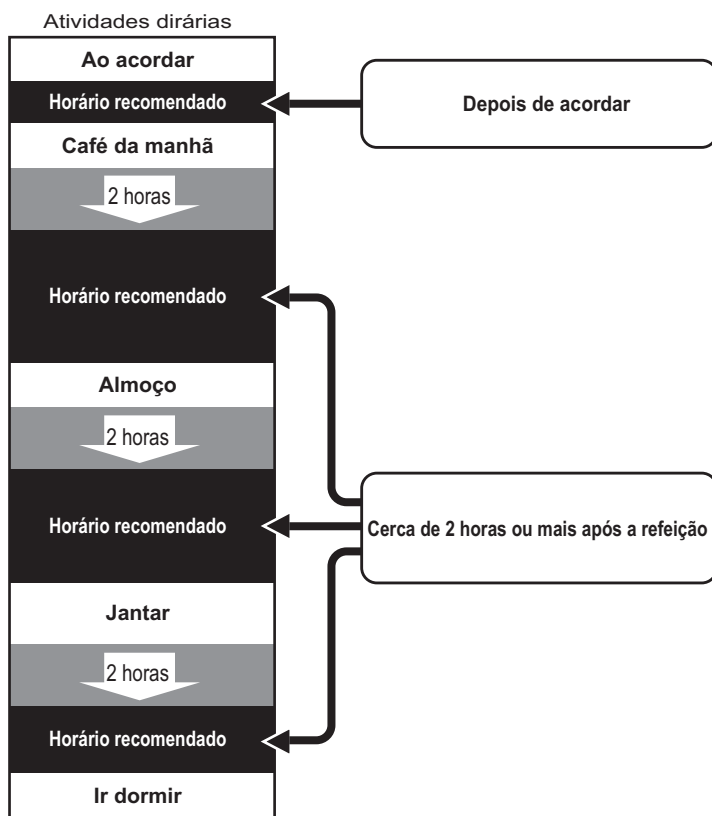
A base de um programa de emagrecimento bem-sucedido continua sendo uma combinação de uma dieta saudável e exercício físico personalizado. Simplesmente reduzir a ingestão de alimentos para perder peso pode levar a um declínio da massa muscular e da densidade óssea. Assim, mesmo que o seu peso seja reduzido, o seu metabolismo basal será reduzido, tornando o corpo mais propenso a ganhar gordura. Mais músculo esquelético pode ajudar a prevenir o "rebote" de ganho de peso.

A Balança de Controle Corporal OMRON acompanha o seu progresso através do monitoramento de peso, músculo esquelético, gordura corporal, IMC e taxa de metabolismo basal, para ajudá-lo a alcançar seus objetivos.

Aqui está uma comparação de perda de peso rápida e lenta:

Exemplo comparando a mesma perda de 10 kg:

INFORMAÇÕES SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL

HORÁRIOS DE MEDIÇÃO RECOMENDADOS

Estar atento a ocasiões em que a sua porcentagem de gordura corporal se altera em seu próprio programa diário fará com que você conheça tendências mais exatas sobre a composição do seu corpo. Recomenda-se o uso desta unidade diariamente no mesmo ambiente e sob as mesmas circunstâncias para cada medição. Referência no gráfico abaixo:

Evite fazer medições sob as seguintes condições:

- Imediatamente após o exercício vigoroso, depois de um banho ou sauna.
- Após o consumo de álcool ou de uma grande quantidade de água, após uma refeição (cerca de 2 horas).

Se uma medição for feita sob uma das condições físicas acima, a composição corporal calculada pode diferir significativamente da real, pois o conteúdo de água do seu corpo está mudando.

INFORMAÇÕES SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL

Os resultados podem diferir da porcentagem de gordura corporal real

Existem certas condições em que podem ocorrer diferenças significativas entre a estimativa e os valores de gordura corporal reais. Estas diferenças podem estar relacionadas às taxas de mudança de fluidos corporais e/ou composição corporal.

A porcentagem de gordura corporal medida por esta balança pode diferir significativamente da porcentagem de gordura corporal real para as seguintes pessoas:

- Pessoas idosas
- Pessoas com febre
- Fisiculturistas ou atletas altamente treinados
- Pessoas fazendo diálise
- Pessoas com osteoporose que tem uma densidade óssea muito baixa
- Pessoas com edema (inchaço no corpo)
- Crianças em estágio de crescimento

CONHEÇA SUA UNIDADE

Unidade de exibição

Eletrodos de aderência

Visor

Eletrodos de aderência

Botão de número de perfil pessoal

Botão de número de perfil pessoal

Botão SET (Configuração)

▲ Botão UP/GUEST (Cima/Convidado)

▼ Botão DOWN/MEMORY (Baixo/Memória)

Botão RM kcal/BODY AGE (Metabolismo basal/Idade corporal)

Botão WEIGHT/BMI (PESO/IMC)

Botão VISCERAL FAT (Gordura visceral)

Botão BODY FAT/MSCULE (Gordura corporal/músculo)

Cabo

Alça da unidade de exibição

Unidade principal (Plataforma de medição)

Eletrodos para os pés

Eletrodos para os pés

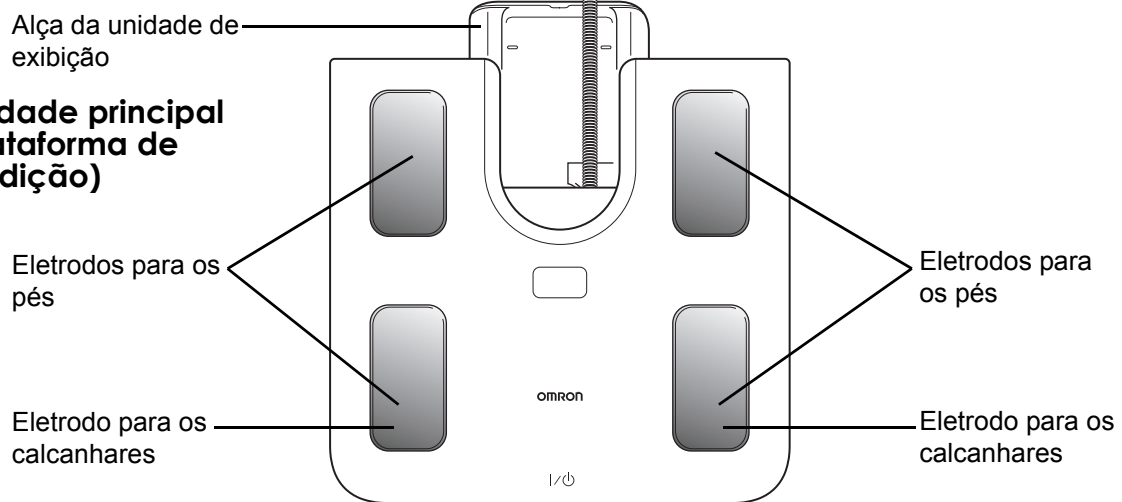
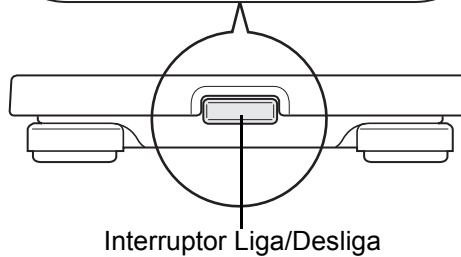
Eletrodo para os calcanhares

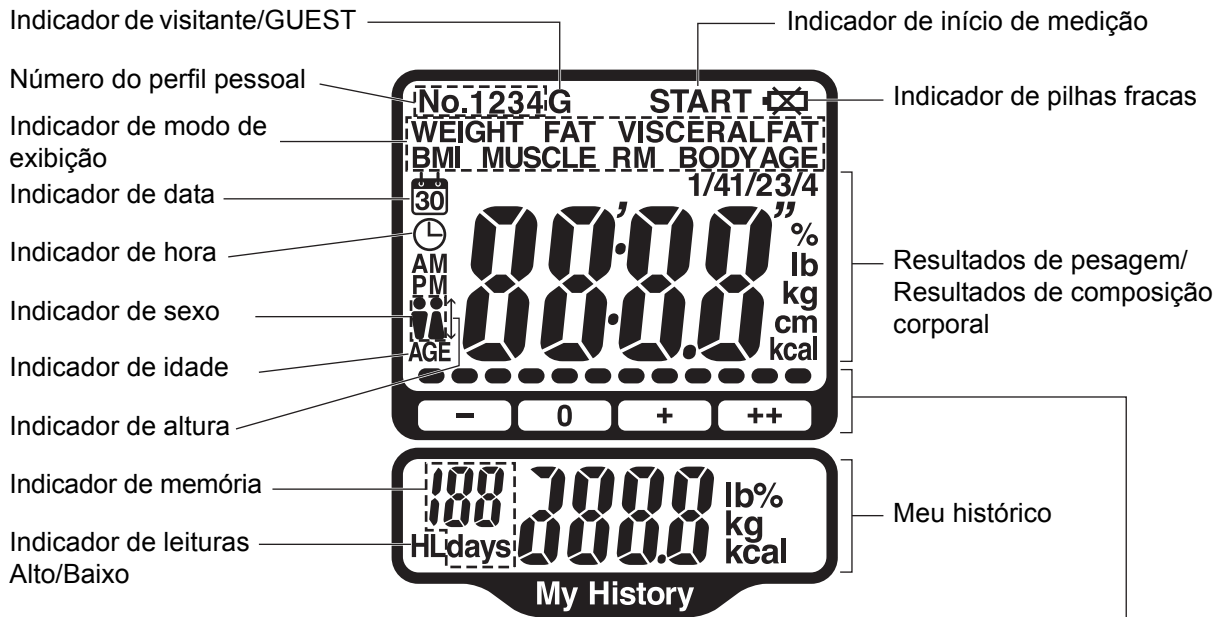
Eletrodo para os calcanhares

Vista dianteira

Interruptor Liga/Desliga

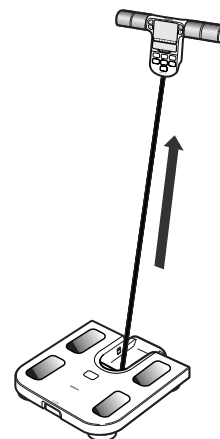
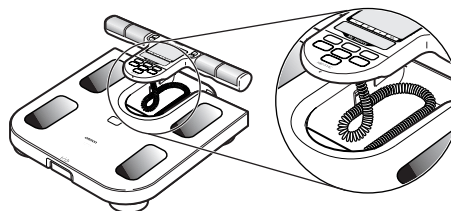
Componentes

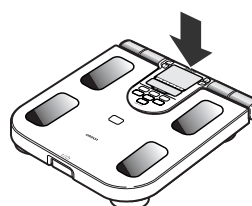
Quatro pilhas "AA"

Manual de instruções

CONHEÇA SUA UNIDADE

Progresso de medição/porcentagem de gordura corporal, porcentagem de músculo esquelético, nível de gordura visceral e barra de classificação de IMC

CONHEÇA SUA UNIDADE

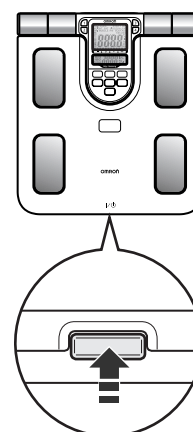
USANDO A UNIDADE DE EXIBIÇÃO

1. Remova a unidade de exibição do suporte da balança.

2. Para armazenar o cabo da unidade de exibição, certifique-se de que o cabo está enrolado de maneira uniforme, e não fica para fora.

3. Posicione a unidade de exibição no suporte da mesma.

A unidade de exibição se encaixará no local.

INTERRUPTOR LIGA/DESLIGA

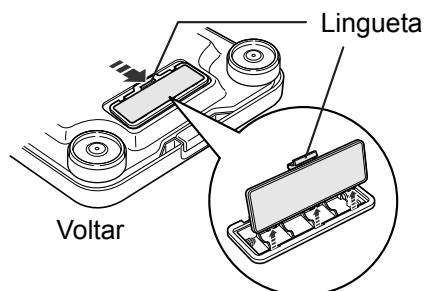
O interruptor Liga/Desliga está localizado na frente da balança.
Pressione o interruptor para desligar ou ligar a balança.

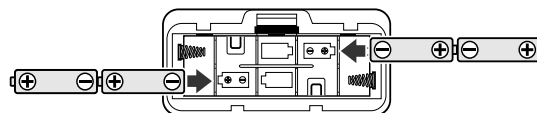
O aparelho se desliga automaticamente nas seguintes condições:

1. Se a balança não for usada depois de 1 minuto de 0,0 kg aparecendo no visor.
2. Se nenhuma informação for inserida durante cinco minutos enquanto os dados pessoais estiverem sendo registrados.
3. Se o aparelho não for usado por cinco minutos depois dos resultados da medição serem exibidos.
4. Cinco minutos após o resultado ser exibido ao medir apenas o peso.

INSTALAÇÃO DAS PILHAS

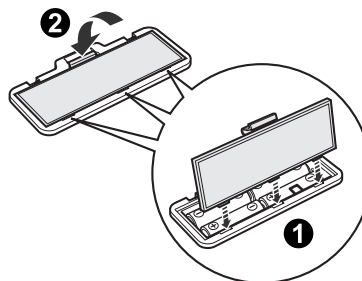
1. Abra a tampa do compartimento de pilhas na parte posterior da unidade.

1) Pressione a lingueta na tampa do compartimento de pilhas na direção da seta para abrir, como mostrado na ilustração.

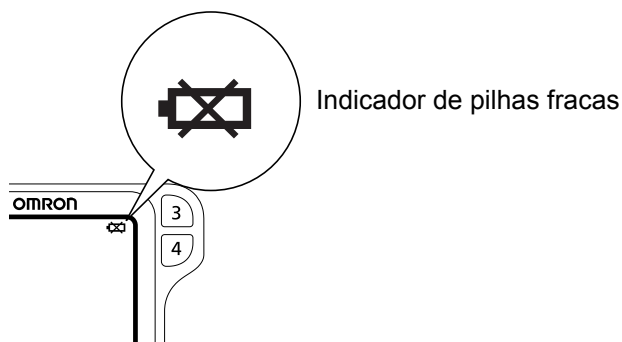
2) Puxe a lingueta da tampa para cima.

2. Instale 4 pilhas de tamanho "AA" de modo que as polaridades + (positiva) e - (negativa) respeitem as polaridades do compartimento das pilhas, conforme indicado na tampa da pilha.

Tanto para a fileira superior quanto para a fileira inferior, deslize a primeira pilha no compartimento da pilha antes de inserir a segunda pilha.

3. Recoloque a tampa das pilhas.

1) Alinhe os ganchos na tampa do compartimento com as ranhuras no compartimento de pilhas.

2) Pressione a tampa do compartimento até que a lingueta encaixe no lugar e faça um clique.

INSTALAÇÃO DAS PILHAS

SUBSTITUIÇÃO DAS PILHAS

Os valores de medição e os perfis pessoais armazenados na memória não serão apagados durante a substituição das pilhas. No entanto, a data e a hora terão de ser configuradas quando a balança for ligada novamente.

Quando o indicador de pilhas fracas aparecer no visor, remova as quatro pilhas.
Substitua-as por quatro pilhas igualmente novas.

OBSERVAÇÕES:

- Pilhas novas podem durar até cerca de um ano, se a unidade for usada quatro vezes por dia. As pilhas fornecidas inicialmente com o produto podem ter uma vida mais curta.
- Retire as pilhas se não tiver a intenção de utilizar a unidade por um período de três meses ou mais, antes de guardá-la.

⚠CUIDADO:

Se o fluido da pilha vazar e entrar em contato com sua pele ou roupa, enxágue imediatamente com bastante água. Entre em contato com um médico imediatamente no caso de contato com os olhos ou a pele.

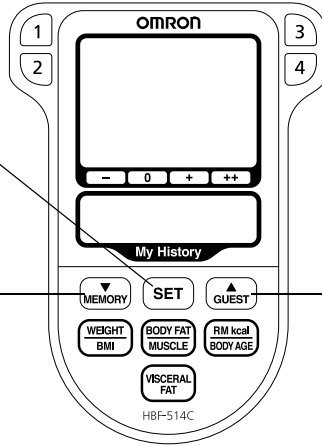
⚠CUIDADO:

O descarte do dispositivo, das pilhas, dos componentes e de acessórios opcionais deve ser feito de acordo com as regulamentações locais aplicáveis. O descarte ilegal pode causar poluição ambiental.

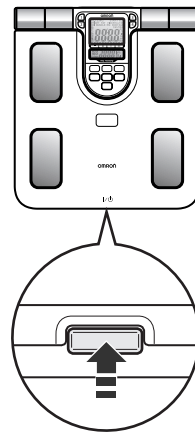
CONFIGURANDO A DATA E A HORA

Botões usados neste procedimento

Botão SET (Configuração)
Use este botão para confirmar a configuração ou mudar para o próximo item após confirmar o item configurado.

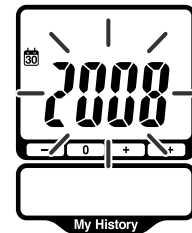
▼Botão DOWN/MEMORY (Baixo/Memória)
Pressione este botão para voltar um passo. Pressione continuamente para diminuir rapidamente.

▲Botão UP/GUEST (Cima/Convivado)
Pressione este botão para avançar um passo. Pressione continuamente para avançar rapidamente.

1. Pressione o interruptor para ligar a balança.

Se esta é a primeira vez que a balança foi ativada, a configuração de ano piscará.

2. CONFIGURANDO O ANO

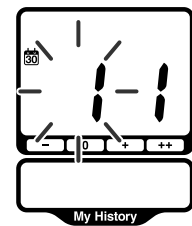
1) Pressione o botão ▲UP (Cima) ou ▼DOWN (Baixo) para modificar o ano.

2) Pressione o botão SET (Configuração).

O ano foi configurado.
O mês piscará no visor.

3. CONFIGURANDO O MÊS

1) Pressione o botão ▲UP (Cima) ou ▼DOWN (Baixo) para modificar o mês.

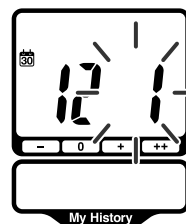
2) Pressione o botão SET (Configuração).

O mês foi configurado.
O dia piscará no visor.

CONFIGURANDO A DATA E A HORA

4. CONFIGURANDO O DIA

1) **Pressione o botão ▲UP (Cima) ou ▼DOWN (Baixo) para modificar o dia.**

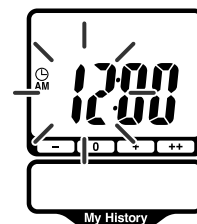
2) **Pressione o botão SET (Configuração).**

   O dia foi configurado.
   A hora piscará no visor.

5. CONFIGURANDO A HORA

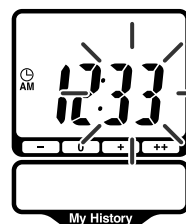
1) **Pressione o botão ▲UP (Cima) ou ▼DOWN (Baixo) para modificar a hora.**

   Certifique-se de que AM/PM está correto.

2) **Pressione o botão SET (Configuração).**

   A hora foi configurada.
   Os minutos piscarão no visor.

6. CONFIGURANDO O MINUTO

1) **Pressione o botão ▲UP (Cima) ou ▼DOWN (Baixo) para modificar o minuto.**

2) **Pressione o botão SET (Configuração).**

As configurações atuais para o ano, mês, dia, hora e minuto aparecem nesta sequência no visor.
A balança desliga-se automaticamente.

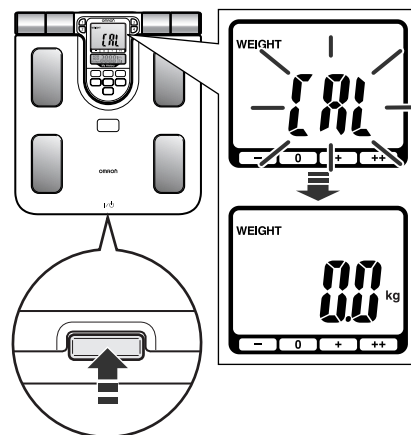
PARA AJUSTAR A DATA E A HORA

1) **Ligue a balança.**

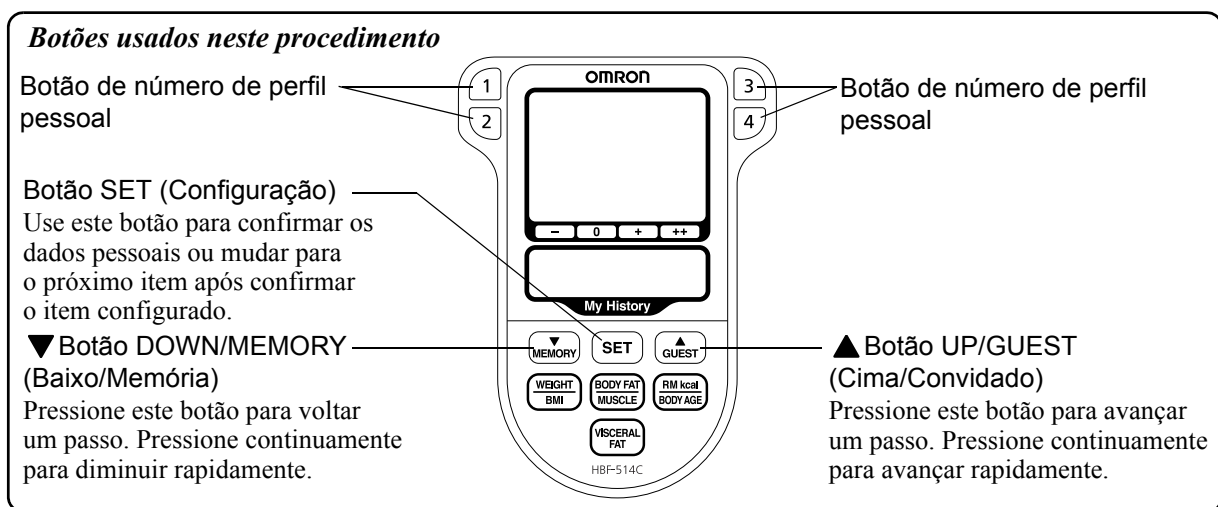
   O símbolo CAL pisca no visor, então o visor muda para 0,0 kg. Espere até que 0,0 kg apareça no visor.

2) **Pressione e segure o botão SET (Configuração).**

   O ano pisca no visor.

3) Consulte CONFIGURANDO A DATA E A HORA nas páginas P19 e P20.

CONFIGURANDO OS DADOS PESSOAIS

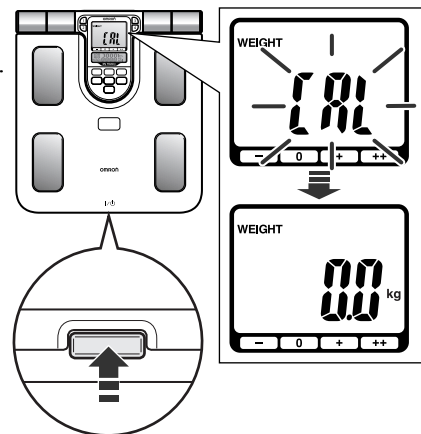
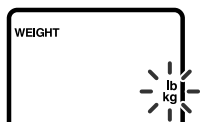
Para medir a composição corporal, os seus dados pessoais devem ser configurados. Os seus dados pessoais incluem a sua idade, sexo e altura. A Balança de Controle Corporal OMRON fornece duas opções para inserir seus dados pessoais.

1) Selecione um número de perfil pessoal para salvar seus dados pessoais. A balança armazena até 4 perfis pessoais. Selecione um número entre 1 e 4. Use esse número de perfil quando fizer uma medição.
2) Selecione o botão ▲UP/GUEST (Cima/Convidado) se não quiser que os seus dados pessoais sejam armazenados na memória. Se você usar o modo Guest (Convidado), terá que digitar os seus dados pessoais toda vez que fizer uma medição. Os resultados das medições não são armazenados na memória quando o modo Guest (Convidado) é usado.

Botões usados neste procedimento

1. Pressione o interruptor para ligar a balança.

O símbolo CAL pisca no visor, então o visor muda para 0,0 kg. Espere até que 0,0 kg apareça no visor.

2. Posicione a unidade de exibição fora do suporte da mesma.

OBSERVAÇÃO: esta balança pode ser definida para o sistema inglês ou métrico. O perfil pessoal e memória serão exibidos pelo sistema selecionado. Para mudar o modo inglês/métrico:

1) Pressione e segure o botão ▼DOWN/MEMORY até que "lb" e "kg" pisquem no visor.

2) Pressione e segure o botão ▼DOWN/MEMORY para selecionar o modo, "lb" ou "kg". Isto mudará automaticamente de "cm" e "pés / polegadas" na configuração de altura.
3) Pressione o botão SET (Configuração) para confirmar a modificação.

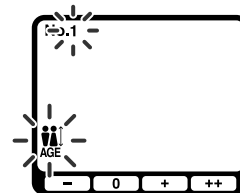
CONFIGURANDO OS DADOS PESSOAIS

3. Selecione um Número do Perfil Pessoal ou o modo Guest (Convidado).

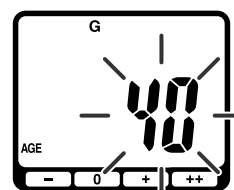
A. Número do Perfil Pessoal

1) Pressione o botão do número do perfil pessoal desejado (1 a 4).
2) Pressione o botão SET (Configuração).

OBSERVAÇÕES:

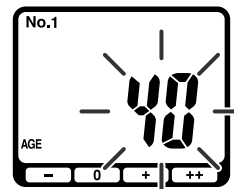
- Se nenhuma informação tiver sido introduzida para o número do perfil pessoal selecionado, o número e os símbolos para sexo, idade e altura piscam no visor.
- Se os dados pessoais foram introduzidos para o número, o número de perfil pessoal pisca no visor.

B. Modo Guest (convidado)

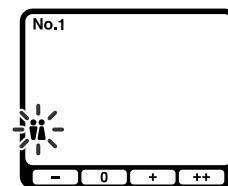
Pressione o botão ▲UP/GUEST (Cima/Convidado).
O indicador Guest aparece.

O valor padrão para a idade pisca no visor.

4. Registre os seus dados pessoais.

CONFIGURANDO A IDADE

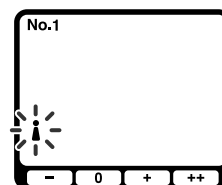
Configure a idade entre 10 e 80.

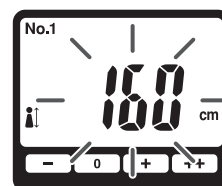
1) Pressione o botão ▲UP (Cima) ou ▼DOWN (Baixo) para modificar a idade.

2) Pressione o botão SET (Configuração).

A idade foi configurada.
O símbolo do sexo pisca no visor.

CONFIGURANDO A DATA E A HORA

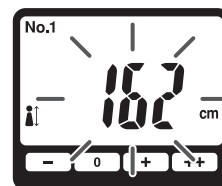
DEFINIR O SEXO

Configure o sexo para masculino ou feminino.

1) **Pressione o botão ▲UP (Cima) ou ▼DOWN (Baixo) para modificar o sexo.**

2) **Pressione o botão SET (Configuração).**

O sexo foi configurado.
O valor padrão para a altura pisca no visor.

CONFIGURANDO A ALTURA

Configure a altura entre 100,0 cm a 199,5 cm.
(Faixa de exibição no modo de medidas dos EUA: 3' 4" e 6' 6 3/4")

1) **Pressione o botão ▲UP (Cima) ou ▼DOWN (Baixo) para modificar a altura.**

2) **Pressione o botão SET (Configuração).**

A altura foi configurada.

As configurações atuais para a idade, sexo e altura aparecem nesta sequência no visor.
O símbolo 0,0 lb ou 0,0 Kg pisca no visor. Você pode agora fazer uma medição usando o Número do Perfi Pessoal que selecionou ou o modo Guest (Convidado).
Consulte COMO FAZER UMA MEDIÇÃO nas páginas P25 e P29.

ALTERAR OS DADOS PESSOAIS

Se os seus dados pessoais mudarem, as informações contidas no Número do Perfil Pessoal que você selecionou devem ser alteradas para que os resultados das medições sejam calculados corretamente.

1. **Pressione o interruptor para ligar a balança.**

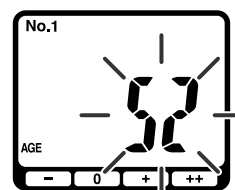
O símbolo CAL pisca no visor, então o visor muda para 0,0 kg.
Espere até que 0,0 kg apareça no visor.

CONFIGURANDO OS DADOS PESSOAIS

2. Selecione o Número de Perfil Pessoal que você quer modificar.

1) Pressione o botão do número do perfil pessoal desejado (1 a 4).
O Número de Perfil Pessoal selecionado pisca no visor uma vez selecionado.

2) Pressione o botão SET (Configuração).
O Número de Perfil Pessoal está selecionado.
A configuração atual para a idade pisca no visor.

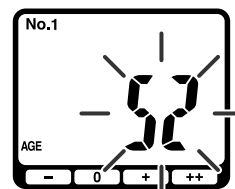
3. Consulte o passo 4 nas páginas P22 e P23 para inserir seus dados pessoais.

APAGAR OS DADOS PESSOAIS

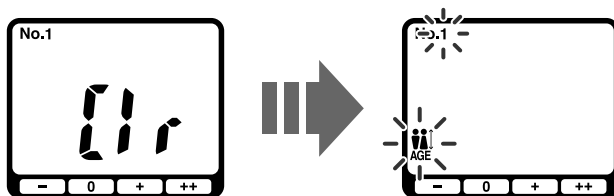
1. Pressione o interruptor para ligar a balança.

O símbolo CAL pisca no visor, então o visor muda para 0,0 kg.
Espere até que 0,0 kg apareça no visor.

2. Selecione o Número de Perfil Pessoal que você quer excluir.

1) Pressione o botão do número de Perfil Pessoal desejado (1 a 4).
O Número de Perfil Pessoal selecionado pisca no visor uma vez selecionado.

2) Pressione o botão SET (Configuração).
O Número de Perfil Pessoal é confirmado e a idade configurada selecionada pisca no visor.

3. Pressione o botão do Número do Perfil Pessoal novamente por 2 segundos.

Os valores de dados pessoais e de medição são apagados da memória. O símbolo Clr aparece no visor, seguido do Número de Perfil Pessoal e os símbolos para sexo, idade e altura, conforme ilustrado abaixo.

4. Consulte os passos 3 e 4 na páginas P22 e P23 para configurar os novos dados pessoais ou pressione o interruptor para desligar a balança.

COMO FAZER UMA MEDIÇÃO

Os seus dados pessoais devem ser inseridos antes de fazer uma medição.

> ⚠**CUIDADO:**
> Pessoas com deficiência ou pessoas que estão fisicamente frágeis devem ser assistidas por outra pessoa ao usar esta balança ou usar um corrimão, um andador, ou outro dispositivo de suporte para evitar cair ao pisar dentro e fora da balança.

POSTURA CORRETA PARA MEDIÇÃO

POSTURAS QUE DEVEM SER EVITADAS DURANTE A MEDIÇÃO

A postura incorreta pode resultar em medições imprecisas da composição corporal.

Movimento durante a medição

Braços dobrados

Braços muito para baixo ou para cima

Visor voltado para cima

Joelhos dobrados

Em pé sobre a borda da balança

COMO FAZER UMA MEDIÇÃO

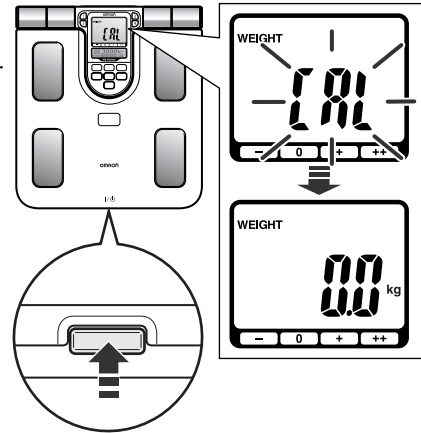
COMO MEDIR A COMPOSIÇÃO CORPORAL

1. Pressione o interruptor para ligar a balança.

O símbolo CAL pisca no visor, então o visor muda para 0,0 kg. Espere até que 0,0 kg apareça no visor.

OBSERVAÇÕES:

- Se você subir na balança antes de 0,0 lb/kg aparecer no visor, o símbolo de erro “Err” aparecerá.
- Esta balança pode ser definida para o sistema Inglês ou métrico. O perfil pessoal e memória serão exibidos pelo sistema selecionado. Para mudar o modo Inglês/Métrico:

1) Segure o botão ▼DOWN/MEMORY (Baixo/Memória) até que “lb” e “kg” pisquem no visor.

2) Pressione e segure o botão ▼DOWN/MEMORY (Baixo/Memória) para selecionar o modo, “lb” ou “kg”.
Isto mudará automaticamente de “cm” e “pés / polegadas” na configuração de altura.

3) Pressione o botão SET (Configuração) para confirmar a modificação.

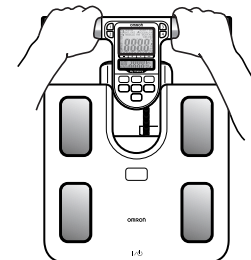
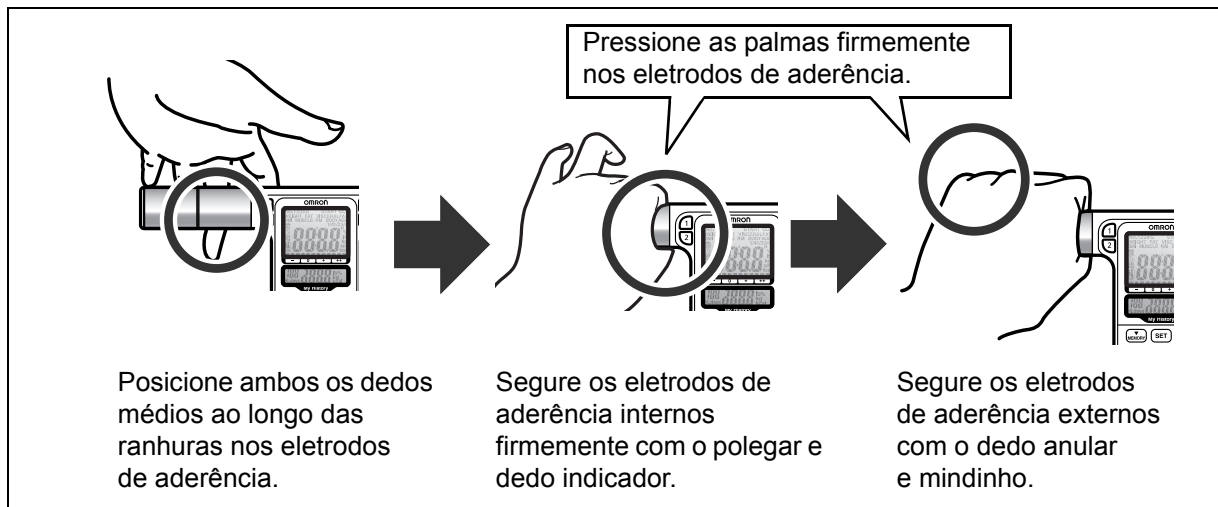
2. Quando 0,0 kg aparecer no visor, levante a unidade de exibição fora do suporte da unidade de exibição.

OBSERVAÇÃO: não retire a unidade de exibição até que 0,0 kg apareça no visor.

Como segurar os eletrodos de aderência

Posicione ambos os dedos médios ao longo das ranhuras nos eletrodos de aderência.

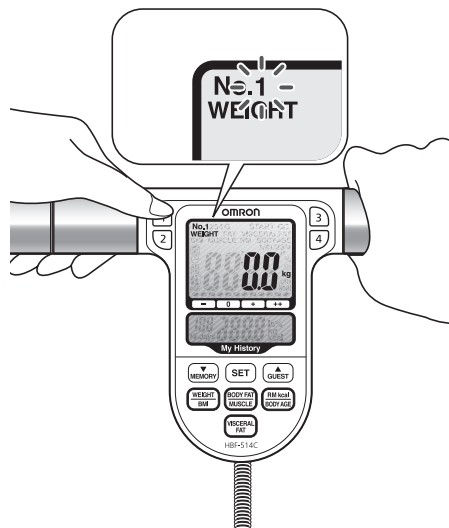
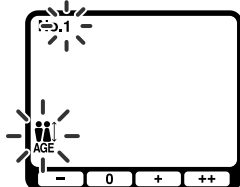
Segure os eletrodos de aderência internos firmemente com o polegar e dedo indicador.

Segure os eletrodos de aderência externos com o dedo anular e mindinho.

COMO FAZER UMA MEDIÇÃO

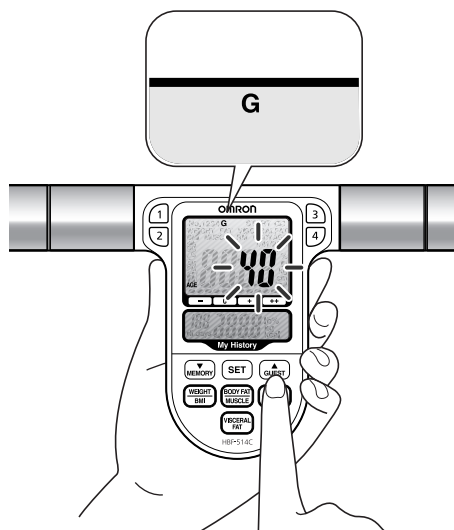
3. Selecione um Número do Perfil Pessoal ou o modo Guest (Convidado).

A. Número do Perfil Pessoal

Pressione o botão para o Número de Perfil Pessoal selecionado, mantendo a unidade de exibição. O número selecionado irá piscar uma vez.

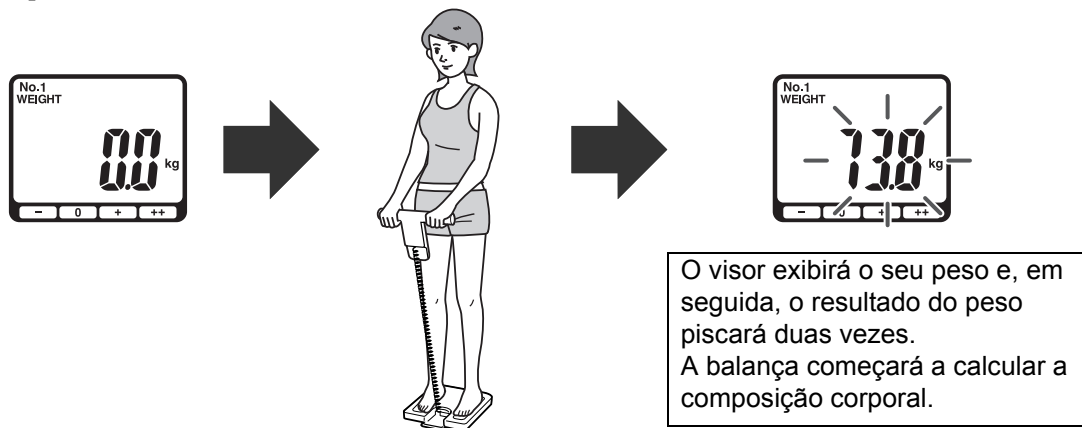
Ex.: para selecionar perfil pessoal número “1”, pressione o botão (1).

OBSERVAÇÃO: se o seguinte aparecer no visor, nenhum dado pessoal foi inscrito para o número selecionado. Consulte CONFIGURANDO OS DADOS PESSOAIS nas páginas P22 e P23.

B. Modo Guest (Convidado)

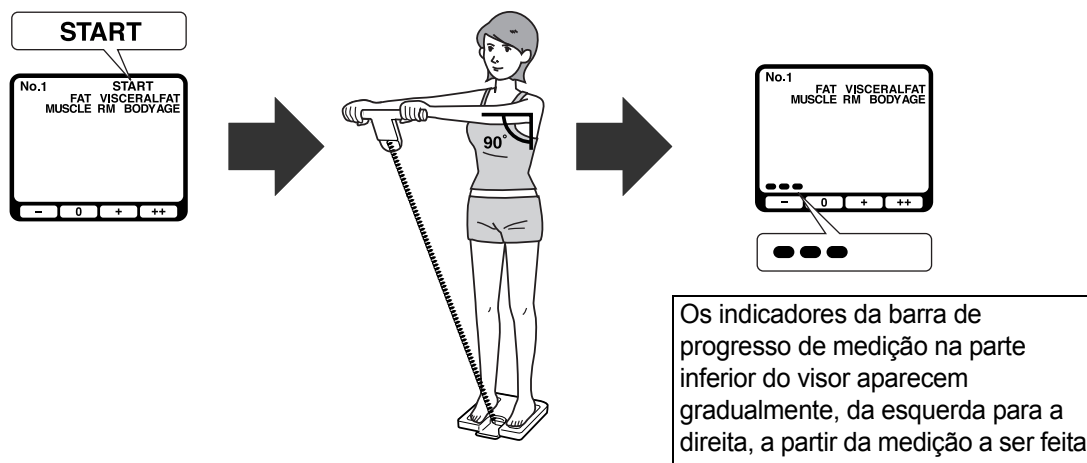
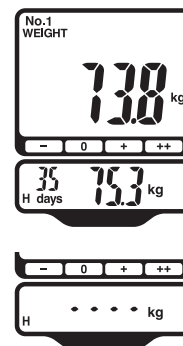
1) Pressione o botão ▲UP/GUEST (Cima/Convidado) enquanto segura a Unidade de Exibição.
   “G” será indicado na parte superior da tela enquanto os dados de “IDADE” piscam.

2) Registre os seus dados pessoais. Consulte CONFIGURANDO OS DADOS PESSOAIS nas páginas P22 e P23.

COMO FAZER UMA MEDIÇÃO

4. Comece a medição.

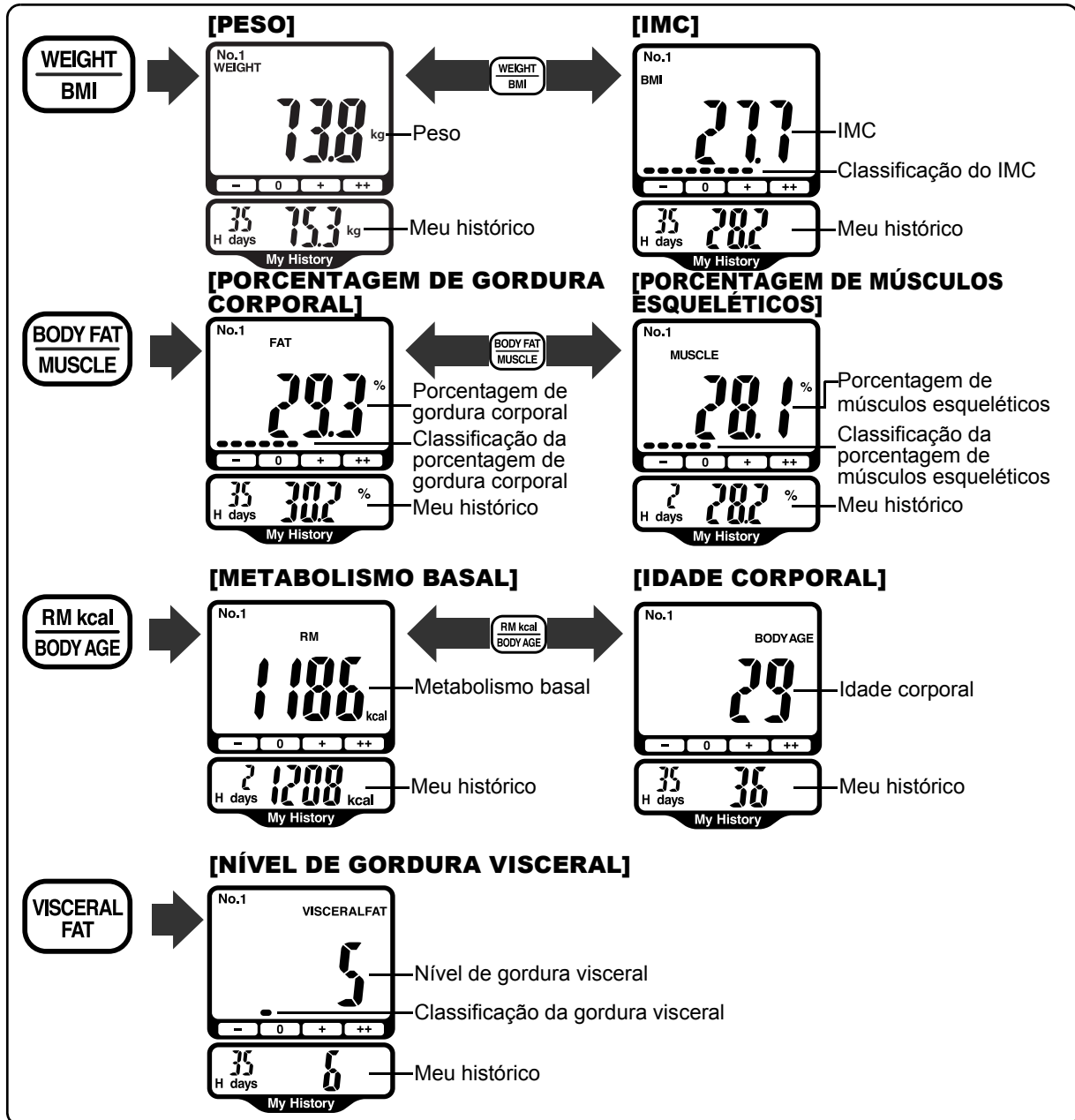
1) Suba na plataforma e coloque os pés nos eletrodos de pés com o peso distribuído igualmente. Fique imóvel e não se mova antes da medição ter sido concluída.

O visor exibirá o seu peso e, em seguida, o resultado do peso piscará duas vezes.
A balança começará a calcular a composição corporal.

2) Quando “START” (Iniciação) aparecer no visor, estenda os braços esticados em um ângulo de 90º em relação ao seu corpo.

Os indicadores da barra de progresso de medição na parte inferior do visor aparecem gradualmente, da esquerda para a direita, a partir da medição a ser feita.

3) Quando a medição for concluída, o seu peso será exibido novamente. Desça da plataforma de medição.
Se houver pelo menos um resultado na memória, a leitura de altura é exibida na área de Meu Histórico do visor.

OBSERVAÇÃO: se não existir nenhum resultado na memória, o símbolo “- - - -” será exibido.

COMO FAZER UMA MEDIÇÃO

5. Pressione o botão apropriado para verificar os resultados de medição.

Para cada resultado de medição, a leitura de altura na memória para a medição e o número de dias para esse resultado são mostrados na área de Meu Histórico do visor.

OBSERVAÇÕES:

- A faixa etária para a porcentagem de músculo esquelético, metabolismo basal, idade corporal e nível de gordura visceral é de 18 a 80 anos.
- A faixa de idade para a classificação da porcentagem da gordura corporal é 20 a 79 anos.

6. Pressione o interruptor para desligar a balança. Armazene a unidade de exibição no suporte da unidade de exibição.

ENTENDENDO OS RESULTADOS DA SUA MEDIÇÃO

Como interpretar o resultado do IMC

Índice de Massa Corporal (IMC)	IMC (designação da OMS)	Barra de classificação de IMC (− / 0 / + / ++)	Avaliação de IMC
Menos de 18,5	- (Abaixo do peso)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ou mais e menos de 25	0 (Normal)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ou mais e menos de 30	+ (Sobrepeso)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ou mais	++ (Obeso)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Fonte: os valores para o julgamento da obesidade são propostos pela OMS, a Organização Mundial da Saúde.

Como interpretar o resultado da porcentagem de gordura corporal

Sexo	Idade	Baixo (-)	Normal (0)	Alto (+)	Muito alto (++)
Feminino	20-39	< 21,0	21,0 - 32,9	33,0 - 38,9	≧ 39,0
	40-59	< 23,0	23,0 - 33,9	34,0 - 39,9	≧ 40,0
	60-79	< 24,0	24,0 - 35,9	36,0 - 41,9	≧ 42,0
Masculino	20-39	< 8,0	8,0 - 19,9	20,0 - 24,9	≧ 25,0
	40-59	< 11,0	11,0 - 21,9	22,0 - 27,9	≧ 28,0
	60-79	< 13,0	13,0 - 24,9	25,0 - 29,9	≧ 30,0

Fonte: baseado nas diretrizes NIH/OMS para IMC
Fonte: Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol.72 , setembro de 2000

Interpretando o resultado da porcentagem de músculo esquelético

Sexo	Idade	Baixo (-)	Normal (0)	Alto (+)	Muito alto (++)
Feminino	18-39	< 24,3	24,3 - 30,3	30,4 - 35,3	≧ 35,4
	40-59	< 24,1	24,1 - 30,1	30,2 - 35,1	≧ 35,2
	60-80	< 23,9	23,9 - 29,9	30,0 - 34,9	≧ 35,0
Masculino	18-39	< 33,3	33,3 - 39,3	39,4 - 44,0	≧ 44,1
	40-59	< 33,1	33,1 - 39,1	39,2 - 43,8	≧ 43,9
	60-80	< 32,9	32,9 - 38,9	39,0 - 43,6	≧ 43,7

Fonte: Omron Healthcare

Como interpretar o resultado do nível de gordura visceral

Área de gordura visceral (0 - aprox. 300 cm^2, 1 pol.=2,54 cm) distribuição com 30 níveis.
Fonte: Omron Healthcare

OBSERVAÇÃO: os níveis de gordura visceral são valores relativos e não absolutos.

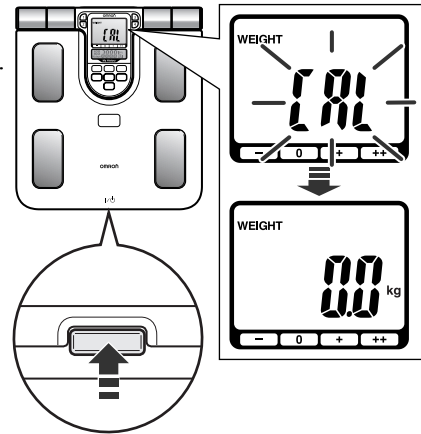
COMO MEDIR SOMENTE O PESO

1. Pressione o interruptor para ligar a balança.

O símbolo CAL pisca no visor, então o visor muda para 0,0 kg. Espere até que 0,0 kg apareça no visor.

OBSERVAÇÕES:

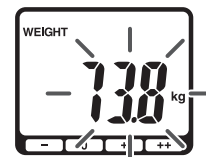
- Se você subir na balança antes de 0,0 kg aparecer no visor, o símbolo de erro “Err” aparecerá.
- Esta balança pode ser definida para o sistema Inglês ou métrico. O perfil pessoal e memória serão exibidos pelo sistema selecionado. Para mudar o modo inglês/métrico:
  1) Segure o botão ▼ DOWN/MEMORY (Baixo/Memória) até que “lb” e “kg” pisquem no visor.

  2) Pressione e segure o botão ▼ DOWN/MEMORY (Baixo/Memória) para selecionar a unidade de medida desejada, “lb” ou “kg”.
     Isto mudará automaticamente de “cm” e “pés / polegadas” na configuração de altura.
  3) Pressione o botão Set para confirmar a modificação.

2. Suba na plataforma de medição.

Fique com o seu peso uniformemente distribuído na plataforma de medição.

Permaneça parado e não se mova antes da medição ter sido concluída.

3. Verifique o resultado da medição.

O visor exibirá o seu peso e, em seguida, o resultado do peso piscará duas vezes.

4. Desça da plataforma de medição.

5. Pressione o interruptor para desligar a balança.

COMO USAR A FUNÇÃO DE MEMÓRIA

Os resultados da medição são armazenados automaticamente na memória quando você faz uma medição através de um botão Número de Perfil Pessoal. Você pode ver os resultados de 1 dia, 7, 30 e 90 dias.
A balança armazena automaticamente leituras de medição de até 97 dias para cada Número de Perfil Pessoal. Quando 97 dias de valores de medições são armazenados, o registro mais antigo é excluído para salvar os valores de medição mais recentes.

OBSERVAÇÕES:

- Se a medida não foi tomada no dia exato para 1 dia, 7, 30 e 90 dias, os resultados das medições armazenadas na memória, como mostrado no gráfico a seguir, serão exibidos.

1 dia atrás	Dados mais próximo armazenados do dia 2 ao dia 6
7 dias atrás	Dados mais próximo armazenados do dia 8 ao dia 14
30 dias atrás	Dados mais próximo armazenados do dia 31 ao dia 37
90 dias atrás	Dados mais próximo armazenados do dia 91 ao dia 97

- Apenas um conjunto de resultados de medição é armazenado para cada número de perfil pessoal a cada dia. Se mais do que uma medição for feita durante um dia, os resultados da última medição são armazenados.

Leituras altas/baixas

A unidade exibe leituras altas (H) e baixas (L) para cada resultado da medição e o número de dias para esse resultado. Isso pode ser entre 1 dia atrás e 97 dias atrás. Se não existir nenhum valor na memória, o símbolo “- - - -” será exibido.

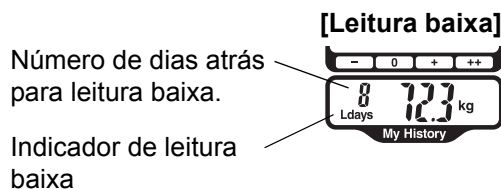
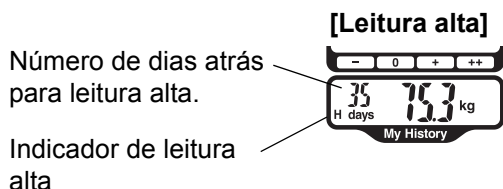
[Leitura alta]

Número de dias atrás para leitura alta.

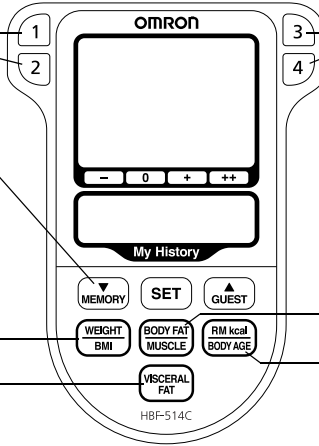
Indicador de leitura alta

[Leitura baixa]

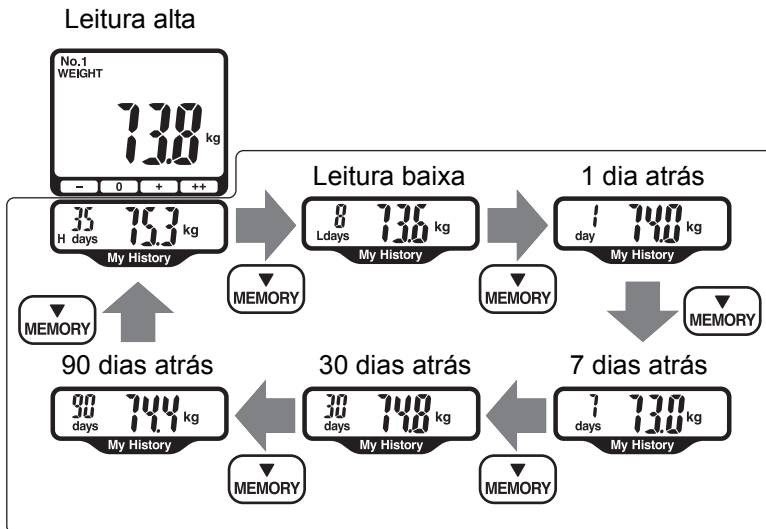
Número de dias atrás para leitura baixa.

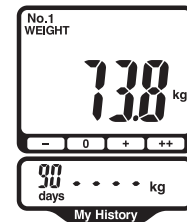
Indicador de leitura baixa

OBSERVAÇÕES:

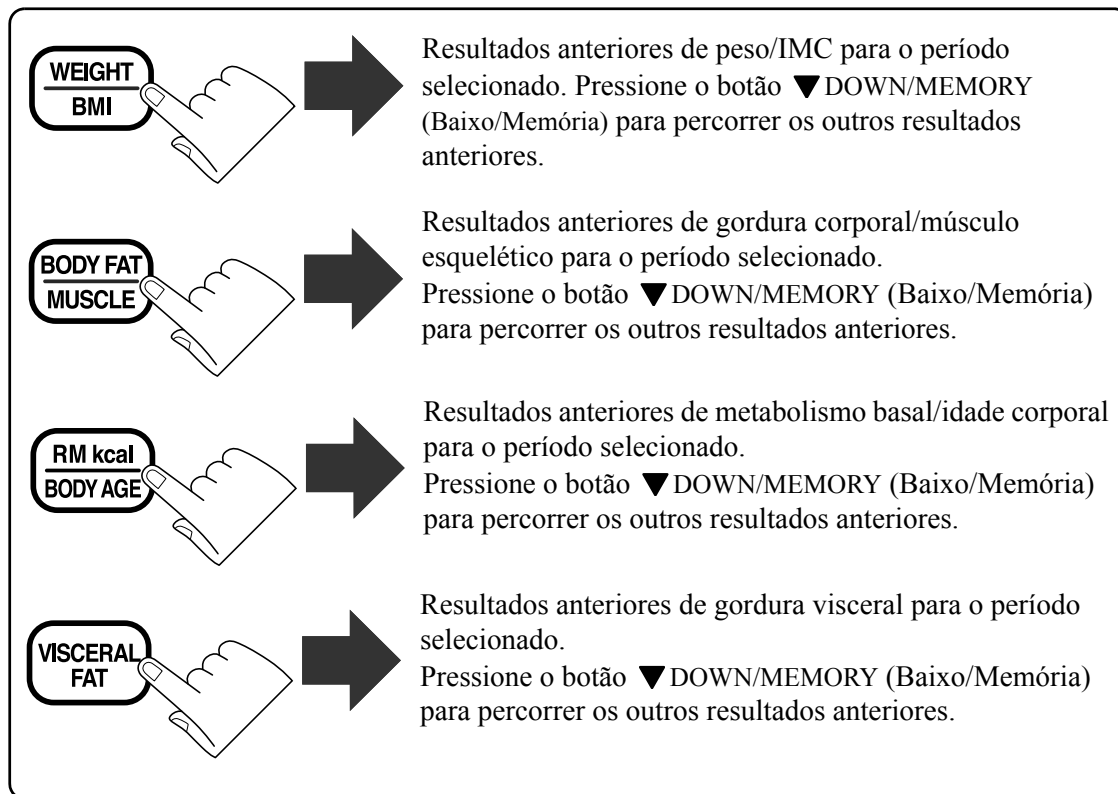
- Se houver mais de um dia com resultados iguais de leituras altas/baixas, então o resultado mais recente é usado.
- Se houver apenas um resultado da medição em memória, então as leituras altas/baixas são a mesma.

COMO USAR A FUNÇÃO DE MEMÓRIA

Compare resultados após fazer a medição

1. Ver os resultados de medição após fazer a medição.

Pressione o botão ▼DOWN/MEMORY para rotacionar entre os resultados da leitura alta (H), leitura baixa (L), “1 dia”, “7 dias”, “30 dias” e “90 dias” atrás.

OBSERVAÇÕES:

- Se não existir nenhum resultado para uma memória selecionada, o símbolo “- - - -” será exibido.

COMO USAR A FUNÇÃO DE MEMÓRIA

- Para ver os resultados anteriores para outros itens, pressione o botão para o item desejado. Os resultados para o item selecionado são exibidos.
- Em seguida pressione o botão ▼DOWN/MEMORY (Baixo/Memória) para percorrer os resultados anteriores para aquele item.

2. Pressione o interruptor para desligar a balança.

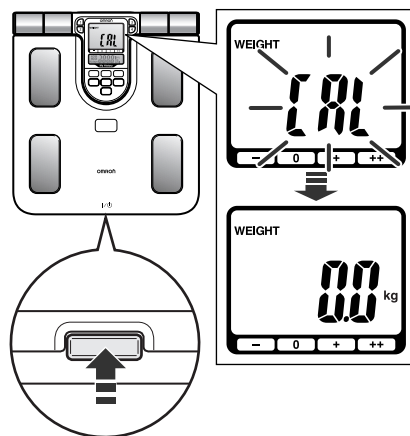
COMO USAR A FUNÇÃO DE MEMÓRIA

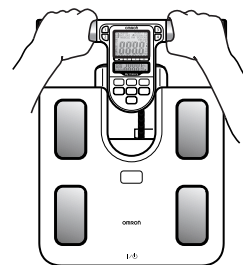
Visualizar resultados de medição anteriores

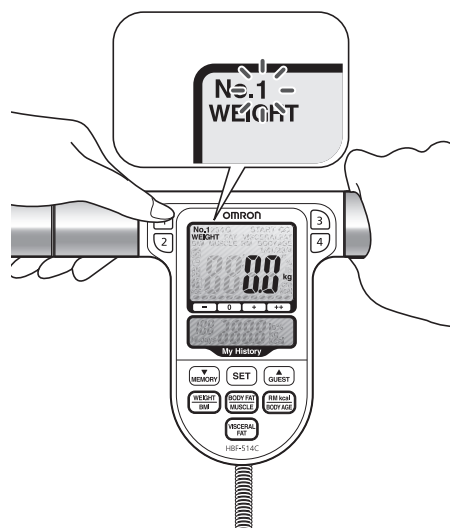
Siga este processo, se você quiser ver e comparar resultados de medições anteriores sem fazer uma medição.

1. Pressione o interruptor para ligar a balança.

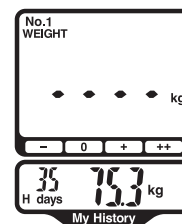
O símbolo CAL pisca no visor, então o visor muda para 0,0 kg. Espere até que 0,0 kg apareça no visor.

OBSERVAÇÃO: se você subir na plataforma de medição antes de 0,0 kg aparecer no visor, o símbolo de erro “Err” aparecerá.

2. Quando 0,0 kg aparecer no visor, levante a unidade de exibição fora do suporte da unidade de exibição.

OBSERVAÇÃO: não retire a unidade de exibição até que 0,0 kg apareça no visor.

3. Pressione o botão do número de perfil pessoal desejado.

Ex.: para selecionar perfil pessoal número “1”, pressione o botão (1) .

COMO USAR A FUNÇÃO DE MEMÓRIA

4. Visualizar resultados de medição anteriores.

1) Pressione o botão ▼DOWN/MEMORY (Baixo/Memória) uma vez.
O resultado de leitura alta na memória é mostrado na área de Meu Histórico do visor.

2) Pressione o botão ▼DOWN/MEMORY (Baixo/Memória) para rotacionar entre os resultados da leitura alta (H), leitura baixa (L), "1 dia", "7 dias", "30 dias" e "90 dias" atrás.

OBSERVAÇÃO: para ver os resultados anteriores para o IMC, gordura corporal, músculo esquelético, metabolismo basal, idade corporal e gordura visceral, pressione o botão para a medição desejada. Os resultados para o item selecionado são exibidos. (Consulte na seção P34.)

5. Pressione o interruptor para desligar a balança.

INDICADORES DE ERROS

VISOR DE ERRO	CAUSA	CORREÇÃO
Err 1	As mãos ou pés não estão posicionados corretamente sobre os eletrodos.	Esteja descalço. Certifique-se de que a palma das mãos e a planta dos pés estejam limpas e secas. Certifique-se de que as palmas das mãos e as plantas dos pés estejam posicionados corretamente. Consulte POSTURA CORRETA PARA MEDIÇÃO nas páginas P25 e Como segurar os eletrodos de aderência na página P26.
Err 2	A postura não estava estável. As mãos e pés não estavam posicionados corretamente.	Permaneça parado e não se mova antes da medição ter sido concluída. Consulte POSTURA CORRETA PARA MEDIÇÃO nas páginas P25 e Como segurar os eletrodos de aderência na página P26.
Err 3	As mãos ou pés estão muito secos.	Umedeça as palmas das mãos e as plantas dos pés com uma toalha úmida e faça a medição novamente.
Err 4	Os valores de composição corporal estão fora da faixa de medição.	• Verifique as configurações registradas para os seus dados pessoais. Mude as configurações se necessário. Faça a medição novamente. • A unidade principal não pode medir a composição corporal fora da sua faixa de medição, mesmo que as configurações de idade, sexo e altura estejam corretas. Consulte Visor e Faixa de valores para configuração na página P41.
Err 5	A balança não foi configurada corretamente.	Remova as pilhas. Espere um minuto. Recoloque as pilhas. Consulte INSTALAÇÃO DAS PILHAS na página P17. Pressione o interruptor para ligar a balança. Faça a medição novamente.
Err	Você subiu na unidade antes que 0,0 kg fosse exibido.	Espere até que 0,0 kg seja exibido para subir na plataforma.
	A balança foi movida antes que 0,0 kg fosse exibido.	Não mova a unidade antes que 0,0 kg seja exibido.
	Movimento durante a medição.	Não se mova antes de concluir a medição.
	A balança detectou um peso acima de 150,0 kg.	Esta balança só pode ser usada por pessoas que pesam até 150,0 kg.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA E SOLUÇÃO
Indicador de pilhas fracas O dispositivo não liga Nada aparece no visor da unidade	Verifique a instalação das pilhas. Confira o posicionamento correto das polaridades das pilhas. Substitua todas as quatro pilhas gastas.
A medição não se inicia.	Os dados da memória estão sendo atualizados. (" " aparece na área inferior do visor.) Espere um minuto e em seguida tente novamente.
Os resultados de medição demoram a aparecer.	Se você fizer uma medição, quando a data mudar durante o curso da medição, pode demorar mais tempo do que o normal para os resultados de medição serem exibidos. (" " aparece na área inferior do visor.) Espere que os resultados sejam exibidos.
O valor de peso exibido é absurdamente baixo ou alto.	Coloque a balança sobre um piso duro e nivelado.
O valor da composição corporal exibido é baixo ou alto demais.	Consulte HORÁRIOS DE MEDIÇÃO RECOMENDADOS nas páginas P12 e P13. Verifique as configurações registradas para os seus dados pessoais.
Outras condições	Remova as pilhas. Espere um minuto. Recoloque as pilhas. Consulte INSTALAÇÃO DAS PILHAS na página P17.

333582 HBF-514-Z_PT_r10.fm Page 39 Tuesday, September 30, 2014 6:55 PM
CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Para manter a balança de controle corporal na melhor condição possível e protegê-la de danos, siga as instruções abaixo:

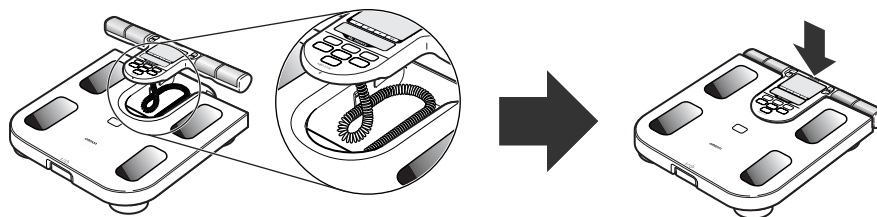
Limpe a balança com um pano seco e macio. Não use produtos de limpeza abrasivos ou voláteis. A balança não é à prova d'água.

Guarde a balança em um local seguro e seco. Não submeta a balança a temperaturas extremas de calor ou frio, umidade ou luz solar direta. Seque totalmente qualquer umidade da balança antes de guardá-la.

⚠CUIDADO:
Não mergulhe o dispositivo ou qualquer um de seus componentes na água.

⚠CUIDADO:
Não submeta a balança a choques fortes, como deixar a unidade cair.

Remova as pilhas se não for usar a balança por três meses ou mais.

Guarde a unidade de exibição na unidade principal, como mostrado na figura.
Ao colocar a parte inferior da unidade de exibição, ela se encaixa no suporte da unidade de exibição.

Não amasse o cabo ao armazenar o suporte da unidade de exibição.

Use a balança de acordo com as instruções fornecidas neste manual.

⚠CUIDADO:
O uso da unidade deve estar de acordo com as instruções fornecidas neste manual. Alterações ou modificações não aprovadas pela OMRON Healthcare provocarão a anulação da garantia do produto para o usuário.

GARANTIA

Sua Balança de Controle Corporal OMRON HBF-514C, com exceção das pilhas, é garantida como livre de defeitos de materiais e de mão de obra que venham a surgir dentro de 1 (um) ano a partir da data da compra, quando usada de acordo com as instruções fornecidas com este dispositivo. A garantia é invalidada quando os defeitos/danos forem decorrentes de mau uso ou vazamento de pilhas. A garantia acima se aplica apenas ao consumidor final, que adquire o produto no varejo.
O conserto ou a substituição do dispositivo coberto pela garantia descrita acima serão realizados sem custos, se assim for decidido pela OMRON Healthcare Brasil. O conserto ou a substituição são nossa responsabilidade e única solução prevista conforme a garantia acima.

Utilize somente peças específicas, fornecidas pela OMRON Healthcare neste produto. O uso de outras peças que não sejam fornecidas pela OMRON Healthcare poderão comprometer seu funcionamento ou até mesmo causar danos ao aparelho. Possíveis danos causados em decorrência do uso de peças inadequadas serão de responsabilidade do consumidor e a cobertura pela garantia do produto poderá não ser aplicada.

Siga sempre as orientações de uso, limpeza e armazenamento descritas neste manual. Caso seja constatado o uso em desacordo com as orientações deste manual, a cobertura pela garantia do produto poderá não ser aplicada.

Se o seu dispositivo necessitar de assistência, entre em contato com o SAC da OMRON Healthcare Brasil.

ESTE DOCUMENTO É A ÚNICA GARANTIA FORNECIDA PELA OMRON EM CONJUNTO COM ESTE DISPOSITIVO, E A OMRON SE DECLARA ISENTA DE QUALQUER OUTRA GARANTIA EXPRESSA OU IMPLÍCITA, INCLUSIVE AS GARANTIAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZAÇÃO E DE ADEQUAÇÃO PARA FINS DETERMINADOS. AS GARANTIAS IMPLÍCITAS E OUTROS TERMOS QUE POSSAM SER IMPOSTOS POR LEI, SE HOUVER, SÃO LIMITADOS AO TÉRMINO DO PERÍODO DE GARANTIA EXPRESSO ACIMA.

A GARANTIA ACIMA É COMPLETA E EXCLUSIVA. O GARANTIDOR EXIME-SE EXPRESSAMENTE DE QUALQUER RESPONSABILIDADE POR DANOS CASUAIS, ESPECIAIS OU DECORRENTES DE QUALQUER NATUREZA (ALGUNS PAÍSES NÃO PERMITEM A EXCLUSÃO OU A LIMITAÇÃO DE DANOS CASUAIS OU DECORRENTES, PORTANTO, A GARANTIA ACIMA PODE NÃO SE APLICAR AO SEU CASO).

Esta garantia lhe dá direitos legais específicos; você pode também ter outros direitos que variam de acordo com a jurisdição. Devido aos requisitos especiais locais, algumas das limitações e exclusões acima podem não ser aplicáveis ao seu caso.

Serviço de Atendimento ao Consumidor OMRON: 0800-771-6907
sac@omronbrasil.com
www.omronhealthcare.la/br

ESPECIFICAÇÕES

Modelo	Balança de Controle Corporal OMRON HBF-514C
Visor	**Peso corporal:** 2 a 150 kg com incrementos de 0,1 kg (4 a 330 lb com incrementos de 0,2 lb) **Porcentagem de gordura corporal:** 5,0 a 60,0% com incrementos de 0,1% **Porcentagem de músculos esqueléticos:** 5,0 a 50,0% com incrementos de 0,1% **IMC:** 7,0 a 90,0 com incrementos de 0,1 **Metabolismo basal:** 385 a 3999 kcal com incrementos de 1 kcal **Idade corporal:** 18 a 80 anos com incrementos de 1 ano **Nível de gordura visceral:** 30 níveis com incrementos de 1 nível **Classificação de IMC:** – (Abaixo do peso) / 0 (Normal) / + (Sobrepeso) / ++ (Obeso) com 12 níveis de Barra de exibição **Classificação da porcentagem de gordura corporal e músculos esqueléticos:** – (Baixo) / 0 (Normal) / + (Alto) / ++ (Muito alto) com 12 níveis de Barra de exibição **Classificação do nível de gordura visceral:** 0 (Normal) / + (Alto) / ++ (Muito alto) com 9 níveis de barra de exibição **Memória:** 1 dia, 7 dias, 30 dias, 90 dias com leituras baixas/altas com base em até 97 dias de resultados. * A faixa etária para a porcentagem de músculo esquelético, metabolismo basal, idade corporal e nível de gordura visceral é de 18 a 80 anos. * A faixa de idade para a classificação da porcentagem da gordura corporal é 20 a 79 anos.
Faixa de valores para configuração	**Altura:** 100,0 a 199,5 cm (3' 4" a 6' 6 3/4") **Idade:** 10 a 80 anos de idade **Sexo:** Masculino/Feminino
Fonte de alimentação	6V CC (com 4 pilhas "AA" alcalinas (LR03) ou manganês (R03))
Duração da pilha	Aproximadamente 1 ano (quando usado quatro vezes ao dia)
Parte aplicada	= Tipo BF
Proteção contra choques elétricos	Equipamento energizado internamente
Temperatura e umidade de operação:	+10°C a +40°C (+50°F a +104°F), 30 a 85% RH
Temperatura e umidade de armazenamento//pressão do ar	–20°C a +60°C (–4°F a +140°F), 10 a 95% RH, 700 - 1060 hPa
Dimensões externas	**Unidade de exibição:** aproximadamente 300(largura) × 35(altura) × 147(profundidade) mm (11 3/4" x 1 3/8" x 5 3/4") **Unidade principal:** aproximadamente 303(largura) × 55(altura) × 327(profundidade) mm (11 7/8" x 2 1/8" x 12 7/8")
Peso	Aproximadamente 2,1 kg (4 5/8 lb) (incluindo as pilhas)
Material da unidade principal	Eletrodos para as mãos: SUS304 ±0,2 mm Eletrodos para os pés: SUS430 ±0,2 mm Balança: ABS
Conteúdo	Balança, 4 Pilhas "AA", Manual de instruções

OBSERVAÇÃO: as especificações estão sujeitas a alterações sem aviso prévio.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES REFERENTES À COMPATIBILIDADE ELETROMAGNÉTICA (EMC)

Com o aumento do número de dispositivos eletrônicos, como computadores e telefone celulares, os dispositivos médicos em uso podem estar suscetíveis às interferências eletromagnéticas vindas de outros aparelhos. A interferência eletromagnética pode resultar no funcionamento incorreto do dispositivo médico e criar uma situação potencialmente insegura.

Os dispositivos médicos também não devem interferir com outros dispositivos.

Para regulamentar as exigências de EMC (Compatibilidade Eletromagnética), com o objetivo de evitar situações inseguras com o produto, foi implantada a norma **NBR/IEC60601-1-2**. Essa norma define os níveis de imunidade às interferências eletromagnéticas e os níveis máximos de emissão eletromagnética para os dispositivos médicos.

Os dispositivos médicos fabricados pela OMRON Healthcare estão em conformidade com a norma **NBR/IEC60601-1-2:2007** tanto para imunidade quanto para emissões.

Entretanto, precauções especiais devem ser observadas:

- O uso de acessórios e cabos que não sejam os especificados pela OMRON, com exceção dos cabos vendidos pela OMRON como peças de reposição para componentes internos, pode resultar no aumento da emissão ou na diminuição da imunidade do dispositivo.
- Os dispositivos médicos não podem ser utilizados próximos ou empilhados com outro equipamento. Caso seja necessário o uso próximo ou empilhado, o dispositivo médico deve ser verificado quanto à sua operação normal na configuração que será utilizada.
- Consulte o guia abaixo referente ao ambiente EMC no qual o dispositivo deve ser utilizado.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES REFERENTES À COMPATIBILIDADE ELETROMAGNÉTICA (EMC)

Guia e declaração do fabricante - emissões eletromagnéticas		
A Balança de Controle Corporal OMRON destina-se ao uso no ambiente eletromagnético especificado abaixo. O cliente ou o usuário desta balança de controle corporal da OMRON deve certificar-se do uso nesses ambientes.		
Teste de emissões	**Conformidade**	**Ambiente eletromagnético - orientações**
Emissões RF CISPR 11	Grupo 1	A balança de controle corporal OMRON usa energia RF somente para função interna. Por essa razão, suas emissões RF são muito baixas e não é provável que causem qualquer interferência nos aparelhos eletrônicos que estejam próximos.
Emissões RF CISPR 11	Classe B	A balança de controle corporal OMRON é adequada para uso em todos os estabelecimentos, incluindo o doméstico e aqueles diretamente ligados à rede de fornecimento de energia pública que forneçam instalações usadas com propósitos domésticos.
Emissões harmônicas IEC 61000-3-2	Não aplicável	
Emissões devido às flutuações/oscilações de voltagem IEC 61000-3-3	Não aplicável	

INFORMAÇÕES IMPORTANTES REFERENTES À COMPATIBILIDADE ELETROMAGNÉTICA (EMC)

Guia e declaração do fabricante – imunidade eletromagnética			
A balança de controle corporal OMRON destina-se ao uso no ambiente eletromagnético especificado abaixo. O cliente ou o usuário desta balança de controle corporal OMRON deve assegurar que ela seja usada em tal ambiente.			
Teste de imunidade	**Nível de teste IEC 60601**	**Nível de conformidade**	**Ambiente eletromagnético - orientações**
Descarga eletrostática (ESD) IEC 61000-4-2	±6 kV contato direto ±8 kV ar	±6 kV contato direto ±8 kV ar	O chão deve ser de madeira, concreto ou de azulejo. Se o chão estiver coberto com material sintético, a umidade relativa deve ser de no mínimo 30 %.
Transiente elétrico rápido/Burst IEC 61000-4-4	±2 kV para linhas de alimentação elétrica ±1 kV para linhas de entrada/saída	Não aplicável	Não aplicável
Surto IEC 61000-4-5	±1 kV linha a linha ±2 kV linha ao terra	Não aplicável	Não aplicável
Queda de voltagem, interrupções curtas e variações de voltagem no fornecimento de energia IEC 61000-4-11	<5 % U_T (>95% de queda em U_T) para 0,5 ciclo	Não aplicável	Não aplicável
	40 % U_T (60% de queda em U_T) para 5 ciclos	Não aplicável	
	70 % U_T (30 % de queda em U_T) para 25 ciclos	Não aplicável	
	<5 % U_T (95% de queda em U_T) para 5 segundos.	Não aplicável	
Campo magnético da frequência elétrica (50/ 60 Hz) IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Os campos magnéticos da frequência elétrica devem estar em níveis característicos de um local típico em um ambiente hospitalar ou comercial típico.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES REFERENTES À COMPATIBILIDADE ELETROMAGNÉTICA (EMC)

Guia e declaração do fabricante – imunidade eletromagnética

A balança de controle corporal OMRON destina-se ao uso no ambiente eletromagnético especificado abaixo.
Os clientes ou os usuários desta balança de controle corporal deve assegurar que ela seja usada em tal ambiente.

Teste de imunidade	**Nível de teste IEC 60601**	**Nível de conformidade**	**Ambiente eletromagnético - orientações**
			Os equipamentos de comunicação RF portáteis e móveis não devem ser usados perto da balança de controle corporal da OMRON, incluindo cabos, em relação à distância de separação recomendada, calculada a partir de equação apropriada à frequência do transmissor. **Distância de separação recomendada**
RF conduzida IEC 61000-4-6	3 V rms 150 kHz ~ 80 MHz	Não aplicável	N/A de 150 kHz a 80 MHz
RF radiada IEC 61000-4-3	3 V/m 80 MHz a 2,5 GHz	3 V/m	$d = 1{,}2\sqrt{P}$ de 80 MHz a 800 MHz $d = 2{,}3\sqrt{P}$ de 800 MHz a 2,5 GHz onde P é a potência máxima de saída do transmissor em watts (W), de acordo com o fabricante do transmissor, e d é a distância de separação recomendada em metros (m). A intensidade de campo dos transmissores RF fixos como determinada por uma avaliação eletromagnética do local[a] deve ser inferior ao nível de conformidade em cada faixa de frequência[b]. Podem ocorrer interferências ao redor do equipamento marcado com o seguinte símbolo:

Observação 1: a 80 MHz e 800 MHz, aplica-se a faixa de frequência mais alta.
Observação 2: essas orientações podem não se aplicar a todas as situações. A propagação eletromagnética é afetada pela absorção e reflexão de estruturas, objetos e pessoas.

[a] A intensidade de campo dos transmissores fixos, como estações rádio base para telefones (celular/sem fio) e rádios móveis terrestre, transmissão de rádio AM e FM e transmissões de TV, não pode ser prevista teoricamente com precisão. Para avaliar o ambiente eletromagnético com relação aos transmissores RF fixos, deve ser considerada uma avaliação eletromagnética do local. Se a força de campo medida no local no qual a balança de controle corporal OMRON é usada exceder o nível de conformidade de RF aplicável acima, a balança de controle corporal da OMRON deve ser observada para verificar se há funcionamento normal. Se um desempenho anormal for observado, medidas adicionais podem ser necessárias, como reorientar ou realocar a balança de controle corporal da OMRON.

[b] Acima da amplitude de frequência de 150 kHz a 80MHz, as forças de campo devem ser menores que 3 V/m.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES REFERENTES À COMPATIBILIDADE ELETROMAGNÉTICA (EMC)

Distância de separação recomendada entre equipamentos de comunicação RF portáteis e móveis e a balança de controle corporal OMRON			
A balança de controle corporal OMRON destina-se ao uso em um ambiente eletromagnético no qual as interferências de RF irradiadas sejam controladas. Os clientes ou os usuários desta balança de controle corporal da OMRON podem ajudar a evitar interferências eletromagnéticas mantendo uma distância mínima entre equipamentos de comunicação RF portáteis e móveis (transmissores) e a balança de controle corporal da OMRON, como recomendado abaixo, de acordo com a potência de saída máxima dos equipamentos de comunicação.			
Potência de saída do transmissor em Watts	**Distância de separação de acordo com a frequência do transmissor, em metros**		
	De 150 kHz a 80 MHz N/A	***De 80 MHz a 800 MHz*** $d = 1{,}2\ \sqrt{P}$	***De 800 MHz a 2,5GHz*** $d = 2{,}3\ \sqrt{P}$
0,01	N/A	0,12	0,23
0,1	N/A	0,38	0,73
1	N/A	1,2	2,3
10	N/A	3,8	7,3
100	N/A	12	23
Para os transmissores com potência máxima de saída não listada acima, a distância de separação recomendada d em metros (m) pode ser estimada utilizando a equação aplicável à frequência do transmissor, onde *P* é a potência máxima de saída do transmissor em watts (W) de acordo com o fabricante do transmissor. Observação: em 80MHz e 800MHz, a distância de separação se aplica à faixa de frequência mais alta Observação: essas diretrizes podem não se aplicar em todas as situações. A propagação eletromagnética é afetada pela absorção e reflexão de estruturas, objetos e pessoas.			